

# 準備学習ポイント一覧

科目名	スポーツ科学	教員名	小島 一夫	学科/区分	診療放射線 選択	履修年次	2
授業計画	回	授業項目	準備学習キーワード 使用教科書掲載箇所(ページ等)				
	1	スポーツにおける心・技・体	キーワード: トップアスリートの心・技・体				
	2	スポーツトレーニングの意義と運動のメカニズム	キーワード: スポーツの意味するところと効果				
	3	メディカルチェックと心肺運動負荷試験	キーワード: 有酸素運動、最大酸素摂取量				
	4	アンチエイジング	キーワード: テロメア、サーキットトレーニング				
	5	メンタルヘルス	キーワード: スレッサー、アンガーマネジメント				
	6	老化のメカニズム	キーワード: 暦年齢と生理的年齢				
	7	メンタルトレーニング①	キーワード: 集中力、リラクゼーション、イメージトレーニング				
	8	メンタルトレーニング②	キーワード: モチベーション、目標設定				
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
	14						
15							
教員からのメッセージ	教科書はありませんので、図書館等で調べてきてください。						